VOLERE VOLARE

numero

uno

Novembre 2007

Notiziario di informazione e collegamento dei gruppi di Auto-Mutuo-Aiuto e

SOMMARIO

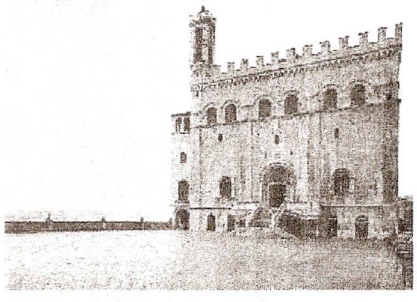
Le parole ritrovate	1
Treno per Pechino	2
Treno per Pechino	3
Gruppi in attività	4
Gruppi in attività	5
Vita ass. Crisalide	6
Storia "Crisalide"	7
Storia "Crisalide"	8
Conferenza Terni	9
Testimonianze	10
Testimonianze	11
Rilassiamoci	12

VI VOGLIAMO RINGRAZIARE

SABATO
01-12- 2007
Sporting Hotel

Un saluto dai viaggiatori per Pechino

UTENTI
FAMIGLIE
OPERATORI
CITTADINI



il 24 Novembre

CI RITROVIAMO TUTTI

NUOVO APPUNTAMENTO
AL CENTRO SERVIZI S. SPIRITO PER
LA SECONDA EDIZIONE REGIONALE DE

Le parole ritrovate

Promosso da:
ASL 1 Gubbio
Coordinamento nazionale de Le parole ritrovate
Comune di Gubbio
Ambito territoriale n. 7 e le Associazioni:
AELC-ACAT-ANGSA-CRISALIDE-CAI-ARP-AIFI
GUBBIO SOCCORSO-ASAD-A.M.A.-FAMILIARI

Un treno per PECHINO

Ore 8,30 dell'8 Agosto 2007: un gruppo "storico" di partecipanti parte da Gubbio.

Un viaggio alla scoperta della normalità

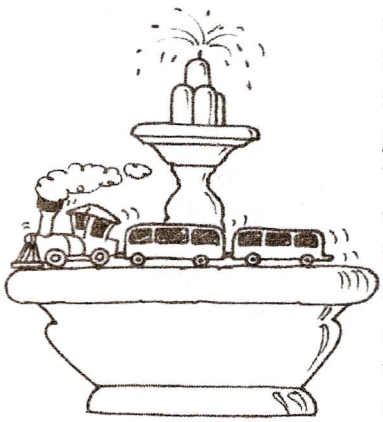
Iniziamo oggi un viaggio a ritroso su questa straordinaria avventura vissuta dai coraggiosi ed impavidi partecipanti la cui eterogenicità (operatori, utenti, familiari, cittadini) è la quintessenza del "fare assieme". C'è molto da dire, tanto che questa edizione ne conterrà solo una parte, rimandando ai prossimi numeri i prosieguo del racconto.

Come nasce il viaggio

Nasce dall'idea condivisa di contrastare e ridurre stigma e pregiudizi nei confronti della malattia mentale; per promuovere l'inclusione sociale delle persone affette da malattie psichiche; per suscitare un'attenzione positiva da parte della popolazione sui

protagonisti del mondo della salute. La partecipazione dei 200 passeggeri è stata a dir poco entusiasmante, con la consapevolezza che avrebbero vissuto un'avventura e, allo stesso tempo, una sfida dai risvolti emotivi inimmaginabili.

Un viaggio fino a Pechino, passando per l'Europa e la Russia, dai mille risvolti e dalla mille incognite poi rivelatesi trascurabili. La sfida è stata vinta su tutti i fronti, rafforzando la convinzione della validità di parole chiave come: "fare assieme", "condivisione", "incontro", "responsabilizzazione". E' con questa intima convinzione che sono tornati felici di aver affrontato un viaggio che prima di tutto è dentro loro stessi e fra di loro; il viaggio è stata, altresì, un'occasione di contaminazione fra storie personali e fra approcci diversi alla salute mentale. Infine è stato un viaggio che ha richiamato la sfida verso il nuovo mondo già effettuata nei secoli precedenti da Marco Polo alla ricerca del mitico e sconosciuto Katai.



Questo il prologo, nei prossimi numeri ci saranno altre testimonianze che di volta in volta narreranno il viaggio grazie al diario di bordo che i viaggiatori hanno redatto giorno per giorno.

E' GIOIA

Veder sorgere il sole dal finestrino della
Transiberiana mentre attraversi il deserto del
Gobi.... è gioia.
Vedere calare il sole dal finestrino della
Transiberiana mentre costeggi il lago Baikal...
è gioia.
Sperare di vedere dopo il nostro viaggio a Pechino
una crisalide diventare farfalla.... e farla volare...
è gioia.

"Arcobaleno"

Gruppo a.m.a ABITARE,

composto da circa 12 persone che si riuniscono ogni martedì dalle 18 alle 19,30 presso il centro di Accoglienza diurno di via Tifernate a Gubbio.

La facilitatrice è Cecilia Spedicato, tel. 075-9222539

"Genitori Speciali"

Gruppo a.m.a di GENITORI CON FIGLI PORTATORI DI HANDICAP,

è composto da 6/7 famiglie che si riuniscono un lunedì al mese dalle 20.45 alle 22 presso la sede della Caritas di Gualdo Tadino. La facilitatrice è Cristina Torzoni, cell.3470771614

"Insieme per un sorriso"

Gruppo a.m.a DEPRESSIONE,

composto da circa 8 persone che si riuniscono ogni giovedì dalle 18 alle 19,30 presso i locali della parrocchia di Madonna del Prato a Gubbio. La facilitatrice è Milena Ghirelli, tel. 075-9274884 o cell.3389475284

"Dimagrire insieme"

Gruppo a.m.a DIMAGRIRE,

composto da 8/10 persone che si riuniscono ogni lunedì dalle 15,30 alle 17 presso la sala d'attesa diabetologia dell'Ospedale di Gubbio. La facilitatrice è Giacomina Santini, tel. 075-9272762 o 075-9273923

gruppi

"L'Ultima buca"

Gruppo a.m.a DEPRESSIONE,

composto da 6/7 persone che si riuniscono ogni mercoledì dalle 18 alle 19,30 presso il Polo del Cittadino (sede Crisalide) di via Cavour a Gubbio. La facilitatrice è Colette Vici, cell.3480037315

"Quattro stagioni"

Gruppo a.m.a MENOPAUSA,

composto da circa 7 persone che si riuniscono ogni giovedì dalle 21 alle 23 presso il Polo del Cittadino di via Cavour a Gubbio. La facilitatrice è Natascia Vispi, cell.3286567093

a.m.a.

"Liberamente"

Gruppo a.m.a INSEGNANTI,

composto da 4/5 persone,

la sede è a Gubbio

La facilitatrice è Palmira Barchetta, cell.3381435800

"Lazy Island"

Gruppo a.m.a DIABETICI,

è composto da circa 11 persone che si riuniscono ogni lunedì dalle 18 alle 19,30 presso il centro di Diabetologia di via Cavuor a Gubbio. Il facilitatore è Nestore Piccotti, tel.075-9272734 cell.3383713347

"Parole Numeri Pensieri"

Gruppo a.m.a BAMBINI DISLESSICI,

è composto da circa 7 famiglie che si riuniscono ogni 15 giorni il giovedì dalle 21 alle 22,30 presso la sede di "Gubbio Soccorso", via Leonardo da Vinci a Gubbio. La facilitatrice è

Patrizia Cerbella, cell.3392288570

attualmente

"Gruppo Voci"

Gruppo a.m.a VOCI,

è composto da circa 5 persone che si riuniscono ogni mercoledì dalle 18 alle 19,30 presso il Centro Salute Mentale, via Beniamino Ubaldi a Gubbio. La facilitatrice è Silvia Calzuola,

tel.075-9291635 cell.3471207813

"La Nuvola"

Gruppo a.m.a DISTURBO BIPOLARE,

è composto da circa 7 persone che si riuniscono ogni giovedì dalle 18 alle 19,30 presso il Centro Salute Mentale, via Beniamino Ubaldi a Gubbio.

La facilitatrice è Natascia Vispi,

cell.3286567093

"Dimagrire"

Gruppo a.m.a DIMAGRIRE,
sede a Gualdo Tadino.

La facilitatrice è Elvia Tasso,
tel.075-9229301

in attività

"Gruppo Genitorialità"

Gruppo a.m.a GENITORI,
la sede è a Costacciaro

Il facilitatore è Franco Bugliosi,
tel.075-9170445

I valori del gruppo di auto-mutuo-aiuto

(a cura di Colette Vici)

Ciò che è importante per il funzionamento e la vita di un gruppo di auto-mutuo-aiuto è l'incontro, la continuità e la partecipazione costante dei membri. Questo permette l'accrescimento, all'interno del gruppo, di valori importanti. Uno tra questi è quello dell'amicalità, infatti tra i partecipanti si sviluppa nel tempo una rete di relazioni amicali che consente a ciascuno di sentirsi sostenuto, non solo durante gli incontri, ma anche al di fuori del momento specifico della riunione settimanale. Questo bisogno di amicizia viene spesso esplicitato dai partecipanti come una vera e propria richiesta di aiuto. La rete amicale, che affonda le sue radici nel gruppo, viene ad essere una risposta significativa al profondo sentimento di solitudine che vivono le persone che si trovano ad affrontare quotidianamente: difficoltà, sofferenze, situazioni di grave crisi o momenti di passaggio che deteriorano le proprie capacità adattive di risposta. Le parole degli altri sono importanti perché, risuonando dentro di noi, attivano pensieri e riflessioni necessarie per la crescita e per il cambiamento, obiettivo che è alla base del gruppo a.m.a. . Ascoltare in tal senso significa dare parola anche a tutti gli aspetti della comunicazione non-verbale presente nei membri del gruppo, fatta di sguardi, lacrime, sorrisi ed espressioni di vario tipo, sia del viso che del corpo. Nell'a.m.a. l'ascolto diviene un'arte, intesa come preziosa capacità di non parlare per dare spazio ad un silenzio empatico nel quale l'altro può sentirsi compreso e sostenuto. Una buona comunicazione passa attraverso una buona capacità di ascolto e di comprensione di sé e dell'altro. E' basilare per tutti i gruppi che venga esplicitata chiaramente all'inizio delle attività del gruppo la regola della segretezza di ciò che viene detto, come forma prioritaria di rispetto e di grande ricchezza del gruppo stesso. Ne deriva la percezione ~~del rispetto~~, della fiducia e del non-giudizio che rende il gruppo a.m.a. strumento significativo anche qui di crescita e di cambiamento, oltre che luogo "sicuro" dove poter parlare di tutto quello che altrove non si riesce a dire.

I gruppi di self-help sono inoltre generatori di forme comunitarie di vita sul territorio. Sono un modo di riappropriarsi del disagio inserito nella vita quotidiana per trasformare un limite in risorsa. Ciò permette all'individuo di uscire dalla emarginazione-etichettamento e lo rimette sulla scena pubblica come cittadino attivo, consentendogli di vivere meno anonimamente e di favorire la socializzazione e la comunicazione dell'esperienza.

STORIA E PROGETTI DELL'ASSOCIAZIONE "CRISALIDE"

Facciamo parte dell'Associazione socio culturale di volontariato ONLUS "CRISALIDE" e siamo per la maggior parte utenti del servizio di salute mentale di Gubbio. Con noi sono anche numerosi cittadini ed operatori che condividono il nostro progetto. Sono circa 5 anni che l'associazione si è costituita e non senza problemi. Abbiamo fatto tante di quelle riunioni, ci siamo battuti con la ferma volontà per ottenere la nostra sede all'interno degli uffici comunali, in via Cavour, per svolgere al meglio le nostre attività e per essere visibili e conosciuti dall'intera cittadinanza.

Vogliamo sensibilizzare la comunità affinché il disagio vissuto dalle persone sia sentito come un disagio dell'intera comunità e non più relegato nel silenzio e nella solitudine di chi lo vive. La persona non è solo portatrice di problemi, ma anche di risorse: il saperle vedere è il miglior antidoto alla "cronicità". Il cambiamento è una dimensione assolutamente-possibile, non necessariamente subito ma nel tempo sempre possibile.

Vogliamo promuovere l'inserimento sociale per tutte le persone con disagio valorizzando le loro qualità e competenze e l'inserimento, eventuale, nel lavoro. Forse non è scontato cambiare logica, ma noi ci crediamo perché la nostra esperienza ci sta dimostrando che ciò è possibile e noi vogliamo proseguire in questa direzione.

Abbiamo uno slogan: **"STARE INSIEME E FARE ASSIEME"**

Oltre a organizzare feste, mostre di pittura, corsi per computer, corsi di percussioni africane, è stato creato uno spazio d'incontro permanente che è stato denominato "QUA LA MANO" dove si impara a realizzare manufatti artigianali che poi vengono rivenduti per beneficenza.

La CRISALIDE si muove in tutta Italia partecipando a seminari e convegni. Fa parte de " Le parole ritrovate" che mobilita centinaia di persone e per dare voce a chi non ce 'ha. (continua a pag.8)

Ad agosto 2007 , noi della Crisalide, abbiamo collaborato e appoggiato quella straordinaria avventura che è stato

"QUEL TRENO PER PECHINO".

12000 Km. Lungo la transiberiana per la lotta al pregiudizio nei confronti della malattia mentale.

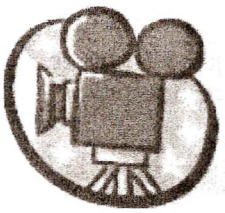
(continua da pag.7)

L'associazione "Crisalide" sarà presente attivamente il 24 novembre al II incontro regionale de " LE PAROLE RITROVATE".

Organizza inoltre delle gite (al mare , a Castelluccio di Norcia, e altre escursioni con il Club Alpino Italiano) che riteniamo molto importanti perché, c'è la voglia, il desiderio di stare in contatto con gli altri, in una mescolanza fra "normale" e "patologico" che risulta essere terapeutica.

La nostra associazione ha pochissime risorse economiche e questo ci impedisce-si andare avanti per mettere in pratica i nostri progetti. Uno di questi è l'acquisto di un pulmino che permetta a persone con disagio di fare delle uscite piacevoli per distaccarsi dai circuiti psichiatrici e favorire una vera integrazione sociale.

Siamo promotori del PROGETTO BENESSERE rivolto a tutti i cittadini senza alcuna distinzione. Tale progetto si è articolato con passeggiate bisettimanali. Molte persone hanno aderito con entusiasmo ed impegno. Camminiamo come bersaglieri, tutti insieme a cuor leggero. Prossimamente andremo anche in palestra, niente male eh?



Inoltre la "Crisalide" ha collaborato con CINECLUB 22 E I CINEMA "ASTRA" E "ITALIA" per la rassegna IL CINEMATTOGRAFO.

Infine , con Gubbio Soccorso, Aelc, Avis darà vita ad un progetto chiamato "TELEFONO AMICO" che è un servizio gratuito, garantito al cittadino atraverso l'installazione di un numero di ascolto dal quale il personale volontario, opportunamente formato risponderà .L'obiettivo è di aiutare, attraverso un ascolto telefonico attento, coloro i quali si trovano in una particolarer situazione di vita

La Crisalide

CONFERENZA REGIONALE SULLA SALUTE MENTALE di TERNI

Terni 4-10-07

Riportiamo quanto è stato detto alla conferenza regionale sulla salute mentale svoltasi a Terni agli inizi di ottobre alla quale la Crisalide, le Parole Ritrovate hanno dato un contributo forte dell'esperienza di Gubbio.

Sono passati 30 anni dall'emanazione della legge 180. Sono state fatte grandi lotte contro le istituzioni manicomiali. Alla parola "matto" si associava un processo di esclusione. L'esistenza del manicomio creava lo stigma. Oggi si usa il termine "matto" per comportamenti estremi e in qualche modo imprevedibili. Questo atteggiamento favorisce il pregiudizio.

Se parliamo di diabetici diciamo che hanno bisogno di insulina, per i "matti" si fa molto meno. Il "matto non ha le stimmate, è intollerabile, ma in realtà non è così imprevedibile. Quando agisce, di solito, una ragione c'è. La malattia mentale è una forma speciale di falsa coscienza. La malattia mentale non fa paura in sé, fa paura la normalità che esce dal controllo. La follia viene vista come il frutto della normalità o eccesso di demenza. C'è in atto un processo di trasformazione del problema dei "matti". Se a Sanremo ha vinto una canzone come quella di Cristicchi ciò è dovuto alla battaglia dei diritti umani degli anni '60, anche se è una canzone pietistica. Nella chiusura dei manicomi c'è un valore scientifico che gran parte del mondo ci invidia. Dalla struttura segregante si è passati ad una difficile emancipazione della persona sofferente. Ome la persona con malattia mentale è rappresentata dai mass-media? La TV si occupa della spettacolarizzazione degli episodi. I telegiornali sfruttano i crimini con cinismo perchè il giornalista non ne sa più di tanto e deve essere il più becero possibile. Nel resoconto di atti criminali compiuti da persone fino ad allora normali, la stampa va a vedere se c'erano segni premonitori e se c'erano qualcuno ha sbagliato, è colpevole. Nei casi di suicidio si parla di depressione " se si è ammazzato doveva essere triste"quindi malato.

Matto o cattivo? Il malato mentale raramente commette gesti criminali efferati. La violenza ci spaventa, ma ci attrae.

Nel corso degli anni sono cambiati il contesto culturale e l'operatività dei servizi. E' diverso il concetto di normalità, di salute, di follia, di devianza. E' una società multietnica psichiatrizzata ai nuovi problemi. La famiglia è cambiata, chè una crisi della genitorialità, le famiglie sono frammentate. Negli ultimi 20 anni si è passati da una condizione invalidante a uno spazio per la salute mentale. O noi riusciamo a riportare gli "altri" in questo pezzo di vita o siamo persi.

Giacomina Santini

Testimonianze

crediamo nella cultura della pratica del fare assieme

Da genitori di un bambino autistico

Non è facile convivere con un bambino autistico perché è difficile interpretare il suo stato d'animo e ti senti impotente. Ma questa estate abbiamo voluto dare a Jacopo l'opportunità di vivere un'esperienza indimenticabile.

Tutto è nato per caso ma nella mente della mamma era già da tempo ben presente la voglia di dare una svolta a queste giornate monotone e noiose. Mi capitò di leggere la notizia del "Treno speciale per Pechino" e fui sedotta da questa folle iniziativa. Ho valutato se un viaggio così impegnativo potesse essere affrontato da Jacopo, immaginando le difficoltà di percorso con mille paure, ma qualcosa mi ha spinto a non arrendermi, per non perdere l'occasione di dare al figlio di avere una possibilità di integrazione. Parlai con mio marito del viaggio e lui , sorpreso mi disse che era una impresa pazza, ma che potevamo provarci visto che non saremo stati soli e questo ci ha dato sicurezza. In me era viva l'idea di capire a che punto fosse Jacopo e se potevamo viaggiare insieme, vederlo con la gente, ma anche scoprire a che punto fossimo noi genitori provati da una sofferenza quotidiana. Avevo voglia di sfidarmi in questa avventura e anche la dottoressa che segue mio figlio ci incoraggiò a partecipare.

Il giorno della partenza l'eccitazione era altissima e le apprensioni tante, ma subito l'atmosfera divenne magica. I partecipanti sembravano aver trovato una loro dimensione e anche Jacopo si adattò benissimo a tutte le situazioni partecipando e amalgamandosi in modo sorprendente. La sua risposta al viaggio è stata decisamente positiva ridandoci la gioia di essere genitori.

Mai come in questa circostanza Jacopo ha dimostrato pazienza, tolleranza, interessamento e coinvolgimento. Oggi guardiamo nostro figlio con un altro occhio perché abbiamo la conferma che un bambino autistico nasconde mille risorse, capacità di adattamento per cui vale la pena trovare il coraggio di affrontare esperienze nuove che hanno valore terapeutico per tutto il nucleo familiare.

La mamma

Katia

Soffro di attacchi di panico che mi impediscono un'accettabile vita di relazione, fino alla mancanza di respiro. Ho quindi affrontato il viaggio verso Pechino con molta ansia. Ma con il passare dei giorni mi sono accorta che in pratica le ansie si erano come dissolte e non mi procuravano più alcun patema. Forse è stata la presenza degli altri a darmi maggiore sicurezza. Quel che è certo, oggi che sono tornata, è che gli attacchi di panico si sono molto attenuati e posso finalmente cominciare a relazionarmi con il mondo circostante in modo soddisfacente. Forse ce ne saranno altri, ma intanto il "fare assieme" ancora una volta ha dato dei frutti positivi.

Marina

Durante il viaggio sono stata meglio insieme agli altri, anch'io avevo una certa paura dell'incognito a cui andavamo incontro che si è dissolta vedendo i miei compagni di viaggio sereni e tranquilli.